

## Muffins aux carottes et lentilles



*À la recherche d'une méthode créative pour incorporer des légumineuses dans votre régime alimentaire ? Découvrez notre recette de [dessert santé](#) unique qui allie les avantages des fibres et des protéines végétales avec le délice des muffins aux carottes. Une manière savoureuse et nutritive de profiter d'un petit plaisir de la vie.*

Préparation 10 min

Cuisson 40 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 140

Lipides 4

Glucides 22

Fibres 3

Protéines 6

Sodium 30

### **Ingrédients**

- 125 ml (½ tasse) de lentilles corail sèches
- 375 ml (1½ tasse) d'eau
- 180 ml (¾ tasse) de flocons d'avoine, réduits en farine
- 125 ml (½ tasse) de farine d'amande
- 7.5 ml (½ c. à soupe) de cannelle

- 7.5 ml (½ c. à soupe) de poudre à pâte
- 2 ml (½ c. à thé) de muscade moulue
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs, de calibre gros
- 1 banane mûre
- 125 ml (½ tasse) de yogourt nature 0%
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 2 carottes, râpées
- 60 ml (¼ de tasse) de raisins secs (facultatifs)

### Glaçage (*facultatif*)

- 125 ml (½ tasse) de fromage à la crème léger
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 2.5 ml (½ c. à thé) de vanille

## Préparation

1. Dans une petite casserole, à feu doux, cuire les lentilles dans l'eau, à couvert, environ 8 minutes. Égoutter dans un tamis au besoin. Laisser refroidir.
2. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Beurrer 12 moules à muffins ou y déposer des caissettes de silicone ou de papier.
3. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.
4. Dans une grande tasse à mesurer, broyer les ingrédients humides (sauf les carottes) et les lentilles avec un pied mélangeur.
5. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et terminer en ajoutant les carottes et les raisins secs si désiré. Bien mélanger.
6. Répartir la préparation dans les moules à muffins et cuire 30 minutes au four ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
7. Pendant la cuisson, faire le glaçage, si désiré. Attendre que les muffins soient refroidis avant d'étaler le glaçage.

## Notes

Se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou se congèle 3 mois.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et